Lección 13
26 de Marzo de 2011

Asociación con Jesús

Prof. Freddy Tejada Vedia

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

"Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí" (Juan 15:4).

I. INTRODUCCIÓN

A. ¿Cuán imprescindible puede ser una comunión con Jesús en nuestras emociones?
B. ¿Qué consejos Bíblicos vemos para una mejor salud mental?
C. La lección nos presenta cinco consejos que nos conduce a una mejor salud mental

II. CONSEJOS QUE NOS CONDUCEN A UNA MEJOR SALUD MENTAL

1º Consejo: LA ORACIÓN

Jesús fue a la sinagoga un sábado en Capernaum, enseñó las Escrituras, reconocieron su autoridad y sanó a un hombre endemoniado. Después de la reunión, Jesús y sus discípulos fueron a la casa de Pedro y Andrés, y allí sanó a la suegra de Pedro. A la puesta del sol, "la población entera". Marcos 1:21-34

a. ¿Qué hizo Jesús después de un día agobiador?

📖 **Marcos 1:35** <u>A la mañana siguiente, estando todavía muy oscuro, se levantó y se fue a un lugar desierto, a orar a solas.</u> (CST-IBS)

✓ Después de días estresantes, tendemos a posponer la oración y la comunión con Dios. Pero es precisamente en esos momentos de agotamiento psicológico cuando más necesitamos el bálsamo calmante de la oración y de la Palabra de Dios.

b. ¿Cuánto tiempo pasas en oración y la Palabra de Dios en esos momentos estresantes?

2º Consejo: LA ADORACIÓN Y LA COMUNIDAD DE LA IGLESIA

El concepto de "un cristiano solitario", independiente de la iglesia, no es bíblico.

a. **¿Qué acostumbraba hacer Jesús todos los sábados?**
   🕮 **Lucas 4:16** Fue a Nazaret, donde se había criado, y un sábado entró en la sinagoga, como era su costumbre. Se levantó para hacer la lectura. (BAD)

b. **¿Cuál es nuestra función y nuestro lugar en una comunidad que es la iglesia?**
   🕮 **Efesios 4:16** Bajo su dirección, las diferentes partes del cuerpo, según el don de cada una, se armonizan y ayudan mutuamente, de modo que el cuerpo entero va creciendo y es espiritualmente edificado en amor. (CST-IBS)
   ✓ Pertenecer a una iglesia puede ser terapéutico para el alma y el cuerpo.

c. **¿Cuál es tu relación con el cuerpo de tu iglesia local? ¿Das más de lo que recibes?**

3º Consejo: EL PERDÓN

a. **¿Qué concejo práctico enseño Jesús para mantener buenas relaciones?**
   🕮 **Lucas 23:34** Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Y repartieron entre sí sus vestidos, echando suertes (RV60)
   ✓ La experiencia del perdón es útil, no solo para quien lo recibe, sino también para quien lo otorga.

b. **¿De qué manera practicaríamos el perdón?**
   🕮 **Colosenses 3:13** Sopórtense y perdónense unos a otros si uno tiene motivo de queja contra otro. Como el Señor los perdonó, a su vez hagan ustedes lo mismo. (BL95)
   ✓ El perdón reduce la depresión y la ansiedad, aumenta la estima propia y el bienestar emocional general. En cambio, mantener rencor es peligroso para el cuerpo y el alma.

c. **¿Qué elecciones debes hacer a fin de perdonar a los que te han herido?**

4º Consejo: EL SERVICIO

a. **¿Porque el servicio es una gran bendición personal al ministrar a otros?**
   🕮 **Mateo 25:40** "Yo, el Rey, les diré: "Lo que ustedes hicieron para ayudar a una de las personas menos importantes de este mundo, a quienes yo considero como hermanos, es como si me lo hubieran hecho a mí". (BLS)
   ✓ Hay una gran bendición emocional y espiritual para quienes, en gratitud por la salvación que tienen en Jesús, se dan a sí mismos por otros.

b. **¿Por qué debemos tener en cuenta que el servicio no lo es todo?**
   🕮 **Efesios 2:9** pues la salvación no se obtiene por la bondad de nuestras obras, para que nadie tenga de qué jactarse. (CST-IBS)

c. **Posiblemente estés Infeliz, insatisfecho. Ayuda a otros, y ve lo que ocurre.**

5º Consejo: LA ESPERANZA Y LA CONFIANZA EN DIOS

a. **¿Qué razones tenemos para poner nuestra esperanza en Dios?**
   🕮 **Salmo 31:24** Den ánimo y valor a sus corazones todos los que confían en el Señor. (DHH)
   ✓ La esperanza es un factor crítico en la salud mental.

b. **¿Qué podemos aprender de Jesús acerca de confiar en Dios, aun en tiempos malos?**
   🕮 **Mateo 26:39** Jesús se alejó un poco de ellos, se arrodilló y se inclinó hasta tocar el suelo con la frente, y oró a Dios: "Padre, ¡cómo deseo que me libres de este sufrimiento! Pero que no suceda lo que yo quiero, sino lo que quieras tú". (BLS)

c. **Una cosa es confiar en Dios en los tiempos buenos. Pero ¿cómo podemos aprender a confiar en él en los tiempos malos, o cuando no contesta las oraciones como deseamos?**

CONCLUSIÓN

A. ¿Cuales son algunos concejos para una mejor salud mental?
B. ¿Cuán agradecidos estamos a Dios por conducirnos a una mejor salud mental?
C. Oración.



Prof. Freddy Tejada Vedia
La Paz - Bolivia
+

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática